2.058 Nátierka tvarohová s vajcom a kečupom
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
tvaroh mäkký	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20	1,50	1,50
maslo	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,30	1,30
vajcia	10	0,50	13	0,65	15	0,75	17	0,85
cibuľa	0,20	0,17	0,25	0,21	0,30	0,25	0,40	0,34
kečup jemný	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
soľ	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Maslo vymiešame s kečupom, pridáme na jemno pokrájanú očistenú cibuľu, prelisovaný tvaroh, postrúhané na tvrdo uvarené vajcia a všetko spolu dobre vymiešame. Dochutíme soľou.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	256	61	2,14	5,5	0,0	0,7	0,0	10,2	0,2	0,044	0,0	0,1	0,4	0,0
B	337	81	2,71	7,4	0,0	1,0	0,1	13,3	0,2	0,058	0,0	0,1	0,5	0,0
C	414	99	3,21	9,1	0,0	1,1	0,1	15,8	0,2	0,071	0,0	0,1	0,6	0,0
D	529	127	3,92	11,7	0,0	1,4	0,1	19,6	0,3	0,089	0,0	0,1	0,8	0,0